

## Smartphone-applicaties

Suzan Oudejans\*

Met de introductie van de Blackberry in 2002, vijf jaar later de iPhone en de Nokia N95 en dit jaar de toestellen met het Google-besturingssysteem Android, is de smartphone gemeengoed geworden. Smartphones zijn eigenlijk kleine handcomputers waarmee je ook foto's en video's kunt maken en kunt bellen. Vooral de iPhone en de toestellen met Android als besturingssysteem zijn toonbeelden van gebruiksgemak en inventiviteit. Inmiddels hebben softwareontwikkelaars talloze apps voor deze toestellen ontwikkeld. Apps zijn programma's ofwel applicaties voor smartphones die via het mobiele netwerk kunnen worden geïnstalleerd. Zo kunnen gebruikers van toestellen met het besturingssysteem Android apps downloaden via de Android Market en is er voor iPhone-bezitters de iTunes App Store; overigens zijn beide als standaardapplicatie beschikbaar op desbetreffende toestellen.

Doordat mensen hun toestel nagenoeg altijd bij de hand hebben, zijn er veel apps ontwikkeld die het dagelijks leven makkelijker maken. De diversiteit van applicaties is enorm: van elektronische

agenda's, takenlijsten en spelletjes tot hardloopschema's en complete boeken. Veel applicaties zijn gratis of tegen een bedrag van een paar euro te downloaden.

Inmiddels is er ook een behoorlijk aantal apps beschikbaar op het gebied van verslaving en middelengebruik. Dat kunnen apps zijn ter inspiratie en ondersteuning bij het stoppen of minderen van middelengebruik, maar er is ook een behoorlijk aantal apps dat chauffeurs die nog moeten rijden meent te kunnen ondersteunen bij de monitoring van het alcoholpromillage. Voordat je een app aanschaft via de Android Market of App Store, doe je er goed aan een aantal reviews te lezen, die vaak bij de aankoop app te raadplegen zijn. Hiermee krijg je een goede indruk van de app en meer zicht op de vraag of deze wel zo geschikt is.

Het aanbod is enorm groot, hier volgt een korte bespreking van een bescheiden selectie apps. Eerst voor de iPhone, het toestel van schrijver dezes.

- My Stop Buddy (€ 2,99). De Faculteit Industrieel Ontwerpen van de TU Delft ontwikkelde in samenwerking met STIVORO en de Nederlandse Hartstichting de applicatie My Stop Buddy. Deze Nederlandstalige appli-

\* Dr. S. Oudejans is onderzoeker bij het Amsterdam Institute for Addiction Research te Amsterdam. E-mail: s.c.oudejans@amc.uva.nl.

catie gaat uit van Maxwell Maltz' idee dat het 21 dagen kost om een gewoonte te veranderen en combineert dit onder meer met het 'stages of change'-model van Prochaska en Di-Clemente. Vanaf de gekozen stopdatum ondersteunt de applicatie de (ex-)roker om minimaal 21 dagen niet te roken. Zodra de gebruiker trek heeft, is het de bedoeling de applicatie op te starten en vervolgens de aangeboden activiteit uit te voeren. Met elke dag waarop niet gerookt is, worden vier punten verdiend. Aan de hand van het opgegeven 'rookprofiel' (met onder meer het aantal pakjes sigaretten dat per week gerookt werd) rekent het programma uit hoeveel geld er tot nu toe is bespaard. Bovendien kun je bij iedere keer dat je trek ervaart aangeven welke emotie daarbij een rol speelt. De applicatie houdt daar vervolgens een top-3 van bij.

- *Alcohol Test! Mag ik nog rijden?* (€ 0,79). Er zijn veel apps waarmee chauffeurs kunnen monitoren of ze nog mogen rijden of niet na een paar glazen alcohol. Door aan te geven hoeveel glazen je hebt gedronken, hoe lang geleden je laatste glas was en wat je gewicht en geslacht is, schat deze applicatie het 'blood alcohol content' (BAC). In combinatie met de landelijke regelgeving (van 130 landen!) en het aantal jaren dat de gebruiker een rijbewijs heeft, geeft deze app een advies via een stoplicht: rood als je zeker te veel gedronken hebt, oranje als je vermoedelijk te veel hebt gedronken om nog te rijden en groen als je vermoedelijk nog wel kunt rijden. De toevoeging

'vermoedelijk' moet hier zeker serieus genomen worden, aangezien de vaststelling van het BAC een schatting betreft aan de hand van door de gebruikers opgegeven parameters.

- *Twenty four hours a day* (€ 3,99). Behandelcentrum Hazelden biedt in de Verenigde Staten de twaalfstappenbehandeling aan en stelt meditatieboeken als *Twenty four hours a day*, *Touchstones* en *A day at a time* beschikbaar als mobiele app. (Voorlopig alleen nog voor de iPhone; er wordt gewerkt aan de ontwikkeling van deze app voor andere typen smartphones.)

Ook via Android Market zijn meerdere programma's te verkrijgen. Hieronder een zeer bescheiden selectie:

- *Blood Alcohol Calculator*, een BAC-calculator;
- *12 steps AA Companion*, een twaalfstappenapplicatie (inclusief 'sobriety calculator');
- *Quit Smoking*, een cursus voor stoppen met roken.

De markt voor apps voor smartphones is nog jong. Achter de geboden software zitten vaak inventieve programmeurs, die echter niet altijd beschikken over inhoudelijke kennis van zaken. De populariteit van smartphones maakt het mogelijk apps te ontwikkelen waarmee gebruikers hun drinkgedrag of middelengebruik op een effectieve en onderbouwde manier kunnen registreren en minderen of stoppen. De toenemende beschikbaarheid van webbased applicaties voor 'routine outcome monitoring' van zorg is daar een voorbode van. Hopelijk zal

---

het niet lang meer duren voordat vergelijkbare software beschikbaar is voor de smartphone of de iets grotere tabletcomputers zoals de iPad en Samsung Galaxy.